



JUGO DE NARANJA, SIN AZÚCAR, EMBOTELLADO

Fecha: Noviembre 2012

Código: 100897

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- El jugo de naranja enlatado sin azúcar es 100% jugo sin azúcar o endulzantes añadidos.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- El jugo de naranja viene empacado en botellas plásticas de 64 onzas, lo que rinde alrededor de 16 porciones (porciones de ½ taza).

ALMACENAMIENTO

- Almacene las botellas plásticas sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene el jugo restante en un recipiente cerrado herméticamente y refrigérelo.
- Busque la fecha en la lata que indique “Mejor si se usa por” o “Mejor si se usa antes de”.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de FDD: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Mezcle el jugo de naranja con fruta, yogur y hielo para hacer un batido de fruta.
- Congele el jugo de naranja en una bandeja de cubos de hielo con palillos incrustado para hacer una paleta fácil y rápida.
- Mezcle fruta picada, jugo de naranja, y nueces picadas para un toque diferente en una ensalada de fruta.
- Cuando cocine arroz, use jugo de naranja en lugar de una parte del agua o del caldo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de jugo de naranja cuenta como ½ taza en el Grupo de Frutas de “MyPlate.gov”. Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 2 tazas de frutas.
- ½ taza de jugo de naranja proporciona más del 60% de la cantidad diaria de vitamina C recomendada.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si una lata está goteando o los extremos están abultados, **deseche la lata**.
- Si la comida en lata tiene mal olor, o el líquido se sale súbitamente al abrirla, **deseche la lata**.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.commodityfoods.usda.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (4oz) de jugo de naranja, sin azúcar

Cantidad Por Porción

Calorías	60	Calorías de Grasa	0
% de Valor Diario*			
Grasa Total 0g	0%		
Grasa Saturada 0g	0%		
Grasa <i>Trans</i> 0g			
Colesterol 0mg	0%		
Sodio 5mg	0%		
Total de Carbohidratos 14g	4%		
Fibra Dietética 0g	1%		
Azúcar 11g			
Proteína 1g			
Vitamina A 4%	Vitamina C 60%		
Calcio 2%	Hierro 0%		

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.



LICUADO DEL SOL DE FLORIDA

RINDE PARA 2 PORCIONES

Ingredientes

- 1 taza jugo de naranja
- ½ taza jugo de toronja
- 1 banana, triturada
- ½ taza yogur de vainilla bajo en grasa
- ½ cucharadita de extracto de vainilla

Preparación

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora, o mézclelos en un tazón.
2. Mézclelos hasta que estén homogéneos.
3. Viértalo en un vaso y sívalo inmediatamente.

Información Nutricional para 1 porción de Licuado del sol de la Florida							
Calorías	180	Colesterol	5mg	Azúcar	21g	Vitamina C	70mg
Calorías de Grasa	10	Sodio	40mg	Proteína	5g	Calcio	120mg
Grasa Total	1g	Total de Carbohidratos	40g	Vitamina A	9 ER	Hierro	1mg
Grasa Saturada	0g	Fibra Dietética	2g				

Receta adaptada del "Florida Department of Citrus".

CAZUELA DE CAMOTES

RINDE PARA 4 PORCIONES

Ingredientes

- 1 libra de camote, pelados y cortados en pedazos de ½ pulgada de grosor
- ½ taza jugo de naranja
- 2 cucharadas azúcar morena (o melaza)
- 1 cucharada margarina
- 1 cucharadita canela (si desea)

Preparación

1. Coloque los camotes en una sartén de 12 pulgadas; cúbralos con agua caliente, y llévelos a ebullición. Reduzca el calor, tape y cocínelos por 10 minutos hasta que estén blandos. Escúrralos.
2. En un tazón pequeño de mezclar, combine el jugo de naranja, azúcar morena, y la margarina. Si usa canela, añádala también.
3. Vierta la salsa sobre los camotes cocidos en la sartén. Cocine y revuelva hasta que haga burbujas. Destápelo y déjelo hervir ligeramente por unos 5 minutos hasta que los camotes estén acristalados, rociando la salsa con una cuchara de vez en cuando sobre los camotes.

Información Nutricional para 1 porción de Camotes a la Sartén							
Calorías	160	Colesterol	10mg	Azúcar	11g	Vitamina C	15mg
Calorías de Grasa	30	Sodio	90mg	Proteína	2g	Calcio	50mg
Grasa Total	3g	Total de Carbohidratos	33g	Vitamina A	828 ER	Hierro	1mg
Grasa Saturada	2g	Fibra Dietética	4g				

Receta adaptada del "Florida Department of Citrus".